

## **Роль добровольцев в деле спасения человеческих жизней и оказания помощи уязвимым категориям граждан по всему миру.**

### **Профилактика табакокурения. Профилактика артериальной гипертонии**

Ежегодно 8 мая отмечается День Красного Креста и Красного полумесяца, подчеркивая этим бесценный вклад сотрудников и добровольцев в дело спасения человеческих жизней и оказания помощи уязвимым категориям граждан по всему миру. Девиз движения такой: «Вместе во имя гуманности».

Жизнь человека зачастую сопровождается вредными привычками, среди которых – курение. Оно вызывает зависимость, влияя на обменные процессы в организме, наносит непоправимый вред здоровью. Медицинские методы лечения дополняются пропагандистскими. Во многих странах празднуется День без табака, когда люди стараются либо полностью отказаться от пагубной привычки, либо свести к минимуму потребление никотина. А в конце мая вся прогрессивная общественность отмечает Всемирный день без табака.

Сегодня в мире насчитывается до 1,5 миллиарда людей, страдающих артериальной гипертонией, и почти половина из них не подозревает о своем недуге. Между тем это заболевание является одной из наиболее частых причин инфарктов, инсультов, потери зрения. Поэтому с целью повышения информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии Всемирная организация здравоохранения инициировала ежегодное проведение во вторую субботу мая Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по этой теме. В обзор включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.



**Оксенюк, Е. В. Деятельность Российского общества Красного Креста в начале XX века (1903-1914 гг.) / Е. В. Оксенюк ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный ун-т. – Москва : Изд-во ПСТГУ, 2015. – 132, [1] с. : ил.**

Данная книга посвящена истории Российского Общества Красного Креста в период между Русско-японской и Первой мировой войнами. В монографии подробно рассматривается его система управления, финансового обеспечения и взаимодействие с военным ведомством. В книге освещены процессы организации госпиталей, санитарных отрядов, складов, эвакуации больных и раненых, рассмотрены проблемы, связанные с подготовкой и деятельностью медицинского персонала, в первую очередь сестер милосердия.



**Методические рекомендации по организации работы добровольцев в сфере охраны здоровья / П.О. Савчук и др. ; Федер. центр поддержки добровольчества в сфере охраны здоровья Минздрава России. – Москва, 2018. – 28 с.**

Данные материалы содержат информацию о ключевых понятиях медицинского добровольчества (волонтерства), принципах его организации и осуществления, а также о направлениях добровольческой (волонтерской) деятельности и их особенностях. Методические рекомендации предназначены для органов исполнительной власти, добровольцев (волонтеров) и организаторов добровольческой (волонтерской) деятельности в сфере охраны здоровья, образовательных и медицинских организаций, а также иных заинтересованных организаций и лиц.

Полный текст см: <https://www.minzdrav-irkutsk.ru/upload/iblock/740/7401ecc30ea25b844ff3cc10c7071ba9.pdf>



**Логинава, И. А. Отношение студенческой молодежи к участию в добровольчестве по социальной поддержке пожилых людей // Вестник СамГУ. – 2013. – №8, ч. 2. – С. 243-247.**

В статье обосновывается необходимость и значимость развития такой формы социальной поддержки пожилых людей, как добровольческая помощь. Рассматривается отношение студенческой молодежи к участию в добровольчестве по социальной поддержке пожилых людей.

Полный текст доступен статьи : <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studencheskoy-molodezhi-k-uchastiyu-v-dobrovolchestve-po-sotsialnoy-podderzhke-pozhilyh-lyudey>



**Гипертония и гипотония : врачебные советы, профилактика и самопомощь : [специальный выпуск газеты «Сам себе лекарь» / [сост. М. В. Страусова]. – Нижний Новгород : Газетный мир, 2019. – 95 с. : ил.**

Каждый человек должен знать свое артериальное давление, чтобы вовремя заметить повышение давления (гипертонию) или понижение (гипотонию). Это важно, потому что лечение этих заболеваний настолько разное, что малейшая ошибка может привести к опасным последствиям. Данный выпуск уникален тем, что в нем представлены: врачебные советы по диагностике и лечению; личный опыт людей, которые научились управлять своим давлением; информация о самых эффективных лекарственных препаратах; рекомендации по питанию и физической нагрузке.



**Месник, Н. Г. Гипертонии - нет! : снижение давления без лекарств / Николай Месник. – Москва : Эксмо, 2014. - 221, [1] с. : ил.**

В книге излагаются основы уникальной системы коррекции артериального давления. Автор на протяжении многих лет на своем собственном опыте и благодаря обширной врачебной практике изучал причины развития гипертонической болезни, ее симптомы и последствия. Данная система лечения гипертонии включает коррекцию всего образа жизни человека, в том числе новые принципы питания, физические упражнения, направленные как на стимуляцию мышц, так и на их расслабление.



**Рубин, А. Л. Гипертония для чайников / Алан Л. Рубин ; [пер. с англ. Т. А. Дегтяревой]. – Москва [и др.] : Диалектика, 2017. – 333 с. : ил.**

Последствия повышенного кровяного давления уносят больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез вместе. Симптомы начинающейся гипертонической болезни во многом совпадают с признаками обычного переутомления. Поэтому около половины больных впервые слышат о своем диагнозе лишь от врача "скорой помощи". Только сочетание грамотной терапии с изменением образа жизни позволяет длительно поддерживать оптимальное артериальное давление. Этому и посвящена книга Гипертония для чайников, которая адресуется широкому кругу читателей: как пациентам, страдающим гипертонией, так и их родственникам.



**Савко, Л. М. Гипертония. Причины, профилактика, лечение / Лилия Савко. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер ; Минск [и др.] : Питер, 2018. – 191, [1] с. : ил.**

Эта книга предназначена для людей, не понаслышке знакомых с проблемой повышения уровня артериального давления. Здесь нет скучных медицинских терминов и непонятных врачебных выражений. Вся необходимая информация о гипертонии и способах борьбы с ней изложена просто и понятно. Практически в каждой главе имеются задания для выявления причин повышения давления и составление индивидуальных планов по их коррекции. После их выполнения вы сможете снизить уровень своего давления и в будущем держать его под контролем.



**Смирнова, М. А. Гипертония : лечебное питание / Смирнова М. А. – Москва : РИПОЛ классик, 2015. – 62, [1] с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).**

Питание при гипертонической болезни имеет свою специфику. Залогом успеха является снижение калорийности продуктов, употребляемых в пищу, уменьшение количества соли, сокращение потребления жиров, уменьшение количества жидкости в рационе. И напротив, употребление продуктов, содержащих калий и магний, принесет ощутимую пользу и облегчение. Зная основы правильного питания, вы сможете облегчить протекание болезни и избежать гипертонических кризов.



**Фадеев, П. А. Гипертония. Болезнь повышенного артериального давления : контроль артериального давления, нелекарственные методики лечения гипертонии, снижение артериального давления с помощью диеты DASH / П. А. Фадеев. – Москва : Эксмо, 2014. – 430, [1] с. : ил. – (Врачебный гид для пациента)**

Автор книги включил в этот справочник самую полную, актуальную и научно обоснованную информацию о гипертонической болезни: правила измерения и контроля артериального давления, причины возникновения гипертонической болезни, нелекарственные методы лечения гипертонии, а также диета DASH – популярная за рубежом диета, эффективно снижающая давление.

Вы сможете узнать гликемический индекс, содержание холестерина и соли в ваших продуктах, выбрать нужный профилактический травяной сбор и составить меню по эффективной системе DASH.



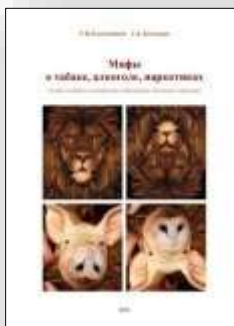
**Хеллер, М. Диета DASH: правильное питание и современная профилактика гипертонии и сердечных заболеваний / М. Хеллер ; [пер. с англ. К. В. Банникова]. – Москва : Эксмо, 2016. – 220 с.**

Вы хотите избавиться от гипертонии и поддержать работу своей сердечно-сосудистой системы? Тогда эта книга для вас! Диета против гипертонии – это полное руководство для тех, кто хочет снизить давление и уровень холестерина в крови без лекарств при помощи диеты, упражнений и похудения. Предложенная кардиодieta предполагает потребление большого количества фруктов, овощей, цельных злаков, нежирных и обезжиренных молочных продуктов, постного мяса, рыбы, птицы и орехов. Попробуйте сами эту эффективную кардиодietу, основанную на здоровом питании, и уже через месяц вы почувствуете положительный результат.



**Богданов, И.А. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И.А. Богданов. – Москва: Новое лит. обозрение, 2007. – 272, [2] с. : ил. – (Культура повседневности).**

История табака и курения в Петербурге от основания города до наших дней. Приключения табака в России рассматриваются автором в контексте «общей истории» табака: как европейцы впервые столкнулись с ним, как лечили им кашель, головную боль, изгоняли из курильщиков дьявола. Автор воспроизводит историю табакокурения в мельчайших деталях, рассказывая о появлении первых табачных фабрик, роли сигарет в советских фильмах, о том, как власть боролась с табаком и, напротив, поощряла курильщиков. В книге множество малоизвестных фактов из истории табакокурения в разные периоды истории.



**Плохотников, Г. И. Мифы о табаке, алкоголе, наркотиках : пособие для работы по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании / Г. И. Плохотников, С. Б. Белогуров. – Санкт-Петербург : НИЦ АРТ, сор. 2017. – 66 с.**

Эта книга-руководство для реализации одноименного проекта, инициированного общественным движением «Трезвая лига» (г.Санкт-Петербург). В издании представлено более 170 мифов и дано их разоблачение. Эти материалы используются в процессе пропаганды здорового образа жизни и профилактики употребления психоактивных веществ.



**Табакокурение: вред, способы отказа : рекомендации тем, кто курит и желает избавиться от табачной зависимости / под общ. ред. В. К. Шамрея. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. – 45, [2] с.**

В методических рекомендациях изложены сведения о вреде табакокурения, о действии никотина на нервную систему, органы дыхания и пищеварения, сердечно-сосудистую и эндокринную системы человека, о мерах по преодолению никотиновой зависимости, видах и формах психологической коррекции и фармакотерапии лиц, зависимых от табака. Приведены краткие шкалы для оценки тяжести зависимости от никотина. Представлена программа само- и взаимопомощи «Анонимные курильщики» и рекомендации для лиц, желающих бросить курить.

Рекомендации предназначены для школьников старших классов, студентов, их родителей, учителей, преподавателей, клинических психологов, особенно для тех, кто курит и желает избавиться от табакокурения.



**Уэст, Р. Я больше не курю! / Р. Уэст, К. Смит, Дж. Уэст. – Москва : Синдбад, 2014. – 351 с. : ил. – (Формула свободы).**

Всемирно известный специалист по наркотической зависимости с 30-летним опытом практической работы рассказывает, что надо сделать, чтобы одна из ваших попыток «завязать» увенчалась успехом, и вы навсегда избавились от сигаретного рабства. Его книга – не инструкция и не свод правил, а скорее руководство по составлению личной «формулы свободы от курения», учитывающей особенности характера, образа жизни и состояния здоровья человека.



**Научное обоснование направлений совершенствования профилактики табакокурения среди подростков / Н. Н. Наумова [и др.] // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – № 7. – С. 83-88.**

Сохранение здоровья детей относится к приоритетным направлениям деятельности отечественного здравоохранения, что обусловлено неблагоприятными тенденциями увеличения заболеваемости детского населения. Цель исследования: научное обоснование медикоорганизационных мероприятий по совершенствованию профилактики потребления табака среди подростков в условиях новых мер государственного регулирования.

Полный текст статьи доступен

<https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnoe-obosnovanie-napravleniy-sovershenstvovaniya-profilaktiki-tabakokureniya-sredi-podrostkov>




**Малиневская, Е. В. Приемы психодрамы как средство профилактики табакокурения студентов // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 3. – С. 37-38.**


Изучение личностных и поведенческих особенностей и их влияния на статус курения является одним из наиболее перспективных, но недостаточно разработанных направлений в системе мер по снижению частоты курения среди подрастающего поколения. В настоящее время существует потребность в поиске и изучении различных условий, препятствующих употреблению табака среди детей и подростков, а также в разработке и проведении мероприятий по профилактике курения, направленных на повышение устойчивости личности подростка к началу курения.

К таким мероприятиям можно отнести модель конструктивно-позитивной профилактики, основанную на социально воздействующем подходе.

Полный текст статьи доступен:

<https://cyberleninka.ru/article/n/priemy-psihodramy-kak-sredstvo-profilaktiki-tabakokureniya-studentov>

	<p>Региональные отделения РКК являются структурными подразделениями РКК, которые осуществляют свою деятельность на территориях соответствующих субъектов Российской Федерации.</p> <p>Ульяновское отделение РКК ведет свою историю с ноября 1870 г. За свою гуманитарную деятельность Ульяновская областная организация неоднократно награждалась грамотами ЦК Общества Красного Креста.</p> <p>История, деятельность и проекты смотри на сайте <b>Ульяновское региональное отделение Российского Красного Креста</b> (<a href="http://redcross-ul.ru/index.php/about">http://redcross-ul.ru/index.php/about</a>)</p>
	<p>Движение «<b>Волонтеры-медики</b>» основано в 2013 году активистами проекта «Волонтеры Склифа», в 2016 году получило официальный статус всероссийской общественной организации. Сегодня ВОД «Волонтеры-медики» является одной из крупнейших добровольческих организаций в сфере здравоохранения в Европе.</p> <p>На официальном сайте (<a href="https://волонтеры-медики.рф/">https://волонтеры-медики.рф/</a>) размещена информация не только о деятельности организации. Здесь можно найти статьи о санитарно-профилактическом просвещении, по обучению первой помощи и здоровому образу жизни, а также различным формам волонтерской деятельности.</p>
	<p>Зачем медицине волонтеры? Какие бреши они закрывают? Что получают для себя и чем помогают другим? Отвечает Павел Савчук, председатель Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» на портале общества Заботы О Здоровье «<b>Здоровое добровольчество</b>» (<a href="https://zdrav.fom.ru/post/zdorovoe-dobrovolchestvo">https://zdrav.fom.ru/post/zdorovoe-dobrovolchestvo</a>)</p>
	<p>Один из самых известных специалистов в области психологии вредных привычек Михаил Хорс разработал свой метод отказа от табакокурения «<b>СтопТабак</b>», который изложен в его книге-тренинге. Вся подробная информация на его специализированном сайте (<a href="http://khors.ru/st">http://khors.ru/st</a>)</p>
	<p>Клуб OUM.RU – это группа единомышленников, которых объединяет здоровый образ жизни и увлечение йогой. На сайте можно найти очень много интересной и полезной информации о здоровье, о путях самосовершенствования, в том числе о вреде курения.</p> <p>Статья Павла Каминского «<b>Вред курения: какова цена капли никотина?</b>» (<a href="https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vred-kureniya/">https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vred-kureniya/</a>) именно об этом.</p>
	<p>Авторский сайт Валерия Бочкарева «<b>Мир без никотина</b>» (<a href="http://www.nosmoking18.ru/">http://www.nosmoking18.ru/</a>), в котором дается информация не только о вреде курения и его последствиях, но также и о здоровом образе жизни, об интересных и забавных фактах,</p>

	<p>связанных с этой темой.</p> <p>Сайт поможет тем людям, которые уже хотят бросить курить и тем, которые еще только начинают задумываться о влиянии никотина на свое здоровье.</p>
	<p>На сайте «<b>Не курим. Ру</b>» (<a href="http://ne-kurim.ru/">http://ne-kurim.ru/</a>)помимо статей о вреде курения, способах отказа от табака, приведены тесты, определяющие уровень зависимости от табака, тип курительного поведения и готовность человека бросить курить.</p> <p>Информация, представленная на сайте, носит ознакомительный и просветительский характер и не предназначена для самодиагностики и самолечения</p>